FICHA DE TREINO - MASCULINO
INICIANTE 8
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 1
PERNAS - PANTURRILHAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
AQUECIMENTO NA ESTEIRA				**5 min**
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA	4	12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
CADEIRA EXTENSORA	4	12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
MESA FLEXORA	4	12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
AGACHAMENTO NO SMITH	4	15,12, 10,8	1 min	
LEG PRESS C/ PÉS ABDUZIDOS	5	15,12, 12,10,10	1 min	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	15,15,15,15 5ª - 1 x 10-10-10 (drop set decrescente)	1 min	
PANTURRILHA EM PÉ	5	15,15,15,15 5ª - 1 x 10-10-10 (drop set decrescente)	30 seg	

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO
INICIANTE 8
SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 2
PEITO / BRAÇOS / ABDÔMEN

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
SUPINO INCLINADO C/ HALTER	4	12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER	4	12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
SUPINO RETO C/ HALTER	4	12,10,10, 8	1 min	
CROSS OVER	4	12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
TRÍCEPS PULEY C/CORDA + ROSCA DIRETA CABO C/ CORDA	4	12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO C/ HALTER (BILATERAL) + ROSCA SCOTT C/ BARRA W	4	12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
ROSCA ALTERNADA EM PÉ C/HALTER + TRÍCEPS MERGULHO	4	12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente) 12,12,12 4ª - ATÉ A FALHA	1 min	
ROSCA INVERSA COM BARRA W.	3	12,12,12	1 min	
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	3	12,12,12	1 min	

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

*INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO
INICIANTE 8
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 3
PANTURRILHAS + CARDIO

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	15,15,15,15 5ª - 1 x 10-10-10 (drop set decrescente)	1 min	
PANTURRILHA EM PÉ	5	15,15,15,15 5ª - 1 x 10-10-10 (drop set decrescente)	1 min	

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

FICHA DE TREINO - MASCULINO
INICIANTE 8
SEGUIR 8 SEMANAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO



DIA 4
COSTAS - POSTERIOR DE OMBROS - ABDÔMEN

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
PUXADOR ALTO PEITO ABERTO PRONADO	4	12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
PUXADOR ALTO PEITO C/ TRIÂNGULO	4	12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
REMADA CURVADA À 45°	5	12,12,10, 10,8	1 min	
REMADA UNILATERAL C/ HALTER	4	12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	4	12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
TERRA	4	12,12,10,10	1 min	
CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	4	12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	4	30,30,30 30	1 min	

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO

INICIANTE 8

SEGUIR 8 SEMANAS

PROJETO 60 DIAS

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 5

OMBROS + DIFICULDADES

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER	5	12,12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
ELEVAÇÕES FRONTAIS C/ HALTER	5	12,12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	4	15,12, 10,8	1 min	
SUPINO INCLINADO NO SMITH	4	12,12, 10,10	1 min	
TERRA	3	12,10,10	1 min	
MESA FLEXORA	4	12,12,10,10	1 min	
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA	4	12,12,10,10	1 min	
CADEIRA ADUTORA	4	12,12,12 4ª - 1 x 8-8-8 (drop set decrescente)	1 min	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	15,15,15,15 5ª - 1 x 10-10-10 (drop set decrescente)	1 min	
PANTURRILHA EM PÉ	5	15,15,15,15 5ª - 1 x 10-10-10 (drop set decrescente)	1 min	

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

*INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO
INICIANTE 8
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 6
ABDÔMEN + CARDIO

PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO	4	30,30,30,30	1 min	
ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	4	30,30,30,30	1 min	
PRANCHA ABDOMINAL	4	1 MIN	1 min	

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

60 DIAS PROJETO

DIA 7

DESCANSO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453